



GYROS MIT GRIECHISCHEM SALAT, Zaziki und Kartoffeln

KALORIEN-
REDUZIERT



Gewürzmischung
„Paprikagewürz“



Schweinelachssteaks



Knoblauchzehe



Joghurt



Gurke



Dill



Petersilie



Salatherz



rote Zwiebel



Tomate



Hirtenkäse



Gewürzmischung
„HelloMediterraneo“



Kartoffeln (Drillinge)



Zitrone

 35 [35 | 40] Min.  40 [40 | 45] Min.

 Stufe 2  Thermomix hilft

 Tag 1 – 5 kochen

LOS GEHT'S

Wasche das **Gemüse** und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
 Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.
 Neben dem **Thermomix*** benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 kleine Schüssel**, **1 große Pfanne** und **1 große Schüssel**.



1 KARTOFFELN & FLEISCH

Kartoffeln ungeschält je nach Größe halbieren oder vierteln und in eine große Schüssel geben. Mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl***, **Paprikagewürz**, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und für 25 – 30 Min. goldbraun backen.
Schweinelachssteaks in 1 cm breite Streifen schneiden, in der großen Schüssel mit **Salz***, **Pfeffer*** und der **Gewürzmischung „HelloMediterraneo“** vermengen und mit der Zubereitung fortfahren.



4 HIRTENSALAT ZUBEREITEN

Restliche **Gurke** in 1 cm große Würfel schneiden.
Tomaten halbieren und in 1 cm breite Spalten schneiden.
Salatherz halbieren, Strunk herausschneiden und **Salatblätter** in Streifen schneiden.
Salat, **Tomate** und **Gurke** zum **Petersilien-Zwiebel-Mix** in die große Schüssel geben.
Hirtenkäse mit den Händen grob dazubröseln.
 Mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz***, **Pfeffer*** würzen und mischen.



2 FÜR DEN SALAT

Petersilie in ca. 2 cm lange Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
Zwiebel abziehen, halbieren, in den Mixtopf zugeben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.
Petersilien-Zwiebel-Mix in eine große Schüssel umfüllen.
Zitrone halbieren. Den **Saft** einer **Hälfte** über die **Zwiebel** pressen und zur Seite stellen.



5 FLEISCH ANBRATEN

1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** in einer großen Pfanne erhitzen. Das marinierte **Fleisch** zugeben, 5 – 6 Min. scharf anbraten und dabei gelegentlich wenden.
Zitronenhälfte in Spalten schneiden.



3 ZAZIKI ZUBEREITEN

Dill in ca. 2 cm große Stücke schneiden und in den Mixtopf geben. **Knoblauch** abziehen, zugeben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
Gurke halbieren. Aus einer **Hälfte** die Kerne herauskratzen, diese Hälfte in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Joghurt**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, **5 Sek./Stufe 4** mischen und in eine kleine Schüssel umfüllen.



6 ANRICHTEN

Kartoffeln und **Gyros** auf Teller verteilen. **Salat** dazu anrichten und **Zitronenspalten** und **Zaziki** dazureichen.

Kali orexi! Das ist griechisch für „Guten Appetit“!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Gewürzmischung „Paprikagewürz“	4 g	6 g	8 g
Schweinelachssteaks	280 g	420 g	560 g
Gewürzmischung „HelloMediterraneo“	4 g	6 g	8 g
rote Zwiebel DE	1	1	2
Zitrone ES	1	1	1
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Gurke ES	1	1	2
Joghurt 5)	75 g	100 g	150 g
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Tomate NL	1	2	2
Salatherz ES	1	2	2
Hirtenkäse 5)	100 g	150 g	200 g
Öl* für Schritt 1, 4 und 5	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 750 g)
Brennwert	299 kJ/72 kcal	2.245 kJ/537 kcal
Fett	2,82 g	21,20 g
– davon ges. Fettsäuren	0,99 g	7,42 g
Kohlenhydrate	5,73 g	43,02 g
– davon Zucker	1,54 g	11,59 g
Eiweiß	6,80 g	51,01 g
Salz	0,307 g	2,302 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

ALLERGENE

5) Milch
 (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
 AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at